

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

预防冠状病毒疾病 2019 (COVID-19) 在家庭和住宅社区中传播的暂行指南

更新日期：2020 年 2 月 14 日

(本指南对居家隔离评估进行了说明，并在新章节中提供了有关有症状、且经实验室确诊的 COVID-19 感染者的**家庭成员、亲密伴侣和非医疗机构的看护者**的预防措施信息)

本暂行指南基于目前已知的有关 COVID-19 的流行病学和其他病毒性呼吸道感染传播的情况。美国疾病控制与预防中心 (CDC) 将根据需要并在获得更多信息后，更新此暂行指南。

冠状病毒是一大类病毒，其中一些会导致人类患病，而另一些会在动物（包括骆驼、猫和蝙蝠）之间传播。在罕见情况下，动物冠状病毒可能会感染暴露于感染动物的人，然后在人群中传播，例如在中东呼吸综合征冠状病毒 (Middle East respiratory syndrome coronavirus, [MERS-CoV](#)) 和严重急性呼吸综合征冠状病毒 (severe acute respiratory syndrome coronavirus, [SARS-CoV](#)) (英文版) 中所见到的情况，现在 COVID-19 可能也有这种情况。本暂行指南将有助于预防这种病毒在家庭和其他住宅社区的人群中传播。

此暂行指南适用于以下情况：

- [已确诊或疑似 COVID-19 感染](#)、但无需住院并且可以接受居家治疗的患者（包括正在接受检查的人）（请参阅 [《针对正在接受检查的 2019 年新型冠状病毒 \(COVID-19\) 患者实施居家治疗的暂行指南》](#)）（英文版）；
- [已确诊 COVID-19 感染](#)、并且曾经住院治疗且随后经确定病情稳定而出院回家的患者（请参见 [《针对无需住院的 2019 年新型冠状病毒 \(COVID-19\) 患者实施家庭护理的暂行指南》](#)）（英文版）；
- 有症状、且经实验室确诊的 COVID-19 感染患者的家庭成员、亲密伴侣和非医疗机构中的看护者。

[回首页](#)

针对以下情况的预防措施

已确诊或疑似 COVID-19 感染但无需住院的患者（包括正在接受检查的人员）

[租](#)

已确诊 COVID-19 感染、并且曾经住院治疗且经确定病情稳定而出院回家的患者

您的医务人员和公共卫生工作人员将评估您是否可以在家中进行治疗。如果确定您无需住院并且可以居家隔离，您将由当地或州卫生部门的工作人员进行监测。您应该遵循以下预防措施，直到医务人员、当地或州卫生部门告知您可以恢复正常活动。

除就医外，请留在家里

除了去看医生外，您应该限制出门活动。不要去工作场所、学校或公共场所。避免乘坐公共交通工具、拼车、或乘出租车。

将自己与家中其他人和动物隔离

患者：您在家时应尽可能留在特定房间中，并与家中其他人隔离。此外，如果可能的话您应使用单独的洗手间。

动物：生病时，不要触摸宠物或其他动物。如需更多信息，请参见 [《COVID-19 和动物》](#)。

就诊之前先打电话

在您预约就诊之前，请致电医务人员并告诉他们您感染了 COVID-19 或疑似感染。这将有助于诊所的人员采取措施，以免其他人受到感染或暴露。

戴口罩

在您接近其他人（如共处一室或在同一辆车子里）或宠物时，或进入诊所或医院前，应戴上口罩。如果您因为某些原因，无法呼吸，而不能戴口罩时，那些跟您住一起的人应避免跟您共处一室。一旦他们进入您的房间必须戴口罩。

遮挡咳嗽和喷嚏

在咳嗽或打喷嚏时请用纸巾遮掩口鼻。将用过的纸巾扔进带塑料袋的垃圾桶中；立即用肥皂和水洗手至少 20 秒，或立即用至少 60% 至 95% 酒精的酒精类手部消毒液进行手部消毒，将消毒液涂满全手，搓揉直到手干爽。看到手脏了，首选用肥皂和水清洗。

经常清洁双手

经常用肥皂和水洗手至少 20 秒，或用含 60% 至 95% 酒精的酒精类手部消毒液进行手部消毒，将消毒液涂满全手，搓揉直到手干爽。看到手脏了，首选用肥皂和水清洗。避免用未清洗过的手触碰眼睛、鼻子和嘴巴。

避免共用个人物品

您不应与家里的其他人或宠物共用碗碟、饮水杯、杯子、餐具、毛巾或床上用品。一旦使用这些物品后，应用肥皂和水对其进行彻底清洗。

每天清洁所有“高频接触”的物体表面

高频接触的物体表面包括柜台、桌面、门把手、洗手间用具、厕所、手机、键盘、平板电脑和床旁桌子。另外，清洁可能接触血液、粪便或体液的任何表面。根据标签说明使用家用清洁喷雾剂或湿巾。标签中包含了安全有效使用清洁产品的说明，包括在使用产品时应采取的预防措施，例如佩戴手套，以及确保在使用产品期间通风良好。

监测您的症状

如果您的病情恶化（例如呼吸困难），请立即就医。在就诊之前，请致电医务人员并告诉他们您感染了 COVID-19 或怀疑被感染。在进入诊所或医院前戴上口罩。这将有助于诊所的人员采取措施，以免诊所或候诊室的其他人受到感染或暴露。要求医务人员致电当地或州卫生部门。已经被监测或提供自我监测的人应适当遵循当地卫生部门或职业卫生专业人员的指示。

如果您出现紧急医疗情况，需要致电 911，请通知调度人员您已感染或疑似感染 COVID-19。如果可能，在紧急医疗服务到来之前戴上口罩。

终止隔离

确诊为 COVID-19 感染的患者应继续在家隔离，直到被认为二次传染给他人的风险降低。在个案的基础上咨询医生、州和地方卫生部门作出终止家庭隔离措施的决定。

针对以下人员的家庭成员、亲密伴侣和非医疗机构中的看护者的推荐预防措施¹

有症状、且经实验室确诊的 COVID-19 感染患者

或者

正在接受检查的患者

家庭成员、亲密伴侣和非医疗机构中的看护者可能会密切接触²有症状、且经实验室确诊的 COVID-19 患者或正在接受检查者。密切接触者应监测其健康；如果他们出现疑似 COVID-19 的症状（例如发烧、咳嗽、呼吸急促），应立即致电其医务人员。（请参阅[《美国针对在旅行或社区环境中潜在暴露于 2019 年新型冠状病毒 \(COVID-19\) 的人员的风险评估和公共卫生管理指南》](#)）（英文版）。

密切接触者还应遵循以下建议：

- 确保您了解并可帮助患者遵循医务人员的药物和治疗指示。您应该帮助患者获得居家基本需求，并在购买杂货、处方药或其他个人需求方面提供支持。

- 监测患者的症状。如果患者病情加重，请致电其医务人员，并告诉他们该患者患有实验室确诊的 COVID-19。这将有医务人员采取的措施，以免诊所或候诊室的其他人受到感染。要求医务人员致电当地或州卫生部门以获取其他指导。如果患者有紧急医疗情况，而您需要致电 911，请通知调度人员该患者已感染或疑似感染 COVID-19。
- 家庭成员应待在其他房间或尽可能与患者隔离。家庭成员应使用单独的卧室和卫生间（如果有）。
- 禁止非必要的客人到家里来。
- 家庭成员应照顾家中的任何宠物。生病时，不要触摸宠物或其他动物。如需更多信息，请参见 [《2019-nCoV 和动物》](#)。
- 确保家里的共用空间通风良好，例如使用空调或在天气允许的情况下，打开窗户。
- 经常清洁双手。经常用肥皂和水洗手至少 20 秒，或用含 60% 至 95% 酒精的酒精类手部消毒液，将消毒液涂满全手，揉直到手干爽。看到手脏了，首选用肥皂和水清洗。
- 避免用未清洗过的手触碰眼睛、鼻子和嘴巴。
- 如果您和患者共处一室，您们都应戴口罩。
- 在您触摸或接触患者的血液、粪便或体液（如唾液、痰液、鼻粘液、呕吐物、尿液）时，请戴一次性口罩和手套。
 - 在使用后，丢弃一次性口罩和手套。请勿重复使用。
 - 脱下个人防护装备时，应先脱下并丢弃手套。然后，立即用肥皂和水或酒精类手部消毒液清洁双手。接下来，脱口罩，并立即用肥皂和水或酒精类手部消毒液再次清洁双手。
- 避免与患者共用生活用品。请勿共用碗碟、饮水杯、杯子、餐具、毛巾、床上用品或其他物品。在患者使用这些物品后，应对其进行彻底清洗（请参阅下文“彻底清洗衣物”）。
- 每天清洁所有“高频接触”的物体表面，如柜台、桌面、门把手、洗手间固定装置、厕所、手机、键盘、平板电脑和床架等。另外，清洁可能带血、粪便或体液的任何表面。
 - 根据标签说明使用家用清洁喷雾剂或湿巾。标签中包含了安全有效使用清洁产品的说明，包括您在使用产品时应采取的预防措施，例如佩戴手套，以及确保在使用产品期间通风良好。
- 彻底清洗衣物。
 - 立即取下并洗涤带血液、粪便或体液的衣物或床上用品。
 - 处理污染物品时应戴上一次性手套，污染物品应远离您的身体。脱下手套后，立即用肥皂和水或酒精类手部消毒液清洁双手。
 - 阅读并遵循洗衣或衣物标签和清洁剂标签上的指示。通常应根据洗衣机的说明使用普通的洗衣粉，并采用衣物标签上建议的最高温度彻底烘干。
- 将所有使用过的一次性手套、口罩和其他污染物品放入带有塑料袋的容器中，然后再将其放入其他居家垃圾中。处理这些物品后，请立即清洁双手（用肥皂和水或酒精类手部消毒液）。看到手脏了，首选用肥皂和水清洗。
- 与您所在州或当地卫生部门或医务人员讨论任何其他问题

脚注

¹ 居家治疗人员应参阅 [《针对医疗护理机构的已确诊感染 2019 年新型冠状病毒 \(COVID-19\) 的患者或正接受检查的患者的预防和控制感染暂行建议》](#)（英文版）

² 密切接触的定义是—

1. a) 长时间位于 COVID-19 患者周围约 6 英尺（2 米）的范围内；在照顾 COVID-19 患者、与其同住、探访或共用医疗区或房间时，可能会发生密切接触

- 或者 -

1. b) 直接接触 COVID-19 患者的传染性分泌物（例如咳嗽飞沫）

[回首页](#)

内容来源: [National Center for Immunization and Respiratory Diseases \(NCIRD\), Division of Viral Diseases](#)

Page last reviewed: February 21